VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Кеничи Саваи
Сущность TAIKI-KEN

JAPAN PUBLICATIONS, INC

Предисловие

Никогда в своей истории Будо, воинственный путь, так не преуспевал, как за последние три декады, прошедшие с конца Второй Мировой войны. Сегодня большое количество различных школ боевых искусств преподается по всему свету. Но я озадачен, по крайней мере, одним аспектом данного феномена : среди популярных на сегодняшний день стилей будо, есть моменты, которые ни в коем роде не могут считаться боевой техникой. Поскольку телевидение и художественные фильмы беззаботно выдают любой вид борьбы за восточное боевое искусство, я нахожусь в растерянности, чем же будо является сегодня. Однако, оставив в стороне вопрос о качестве преподавания, я все же могу признать, что все же это хороший факт, что люди учатся боевому искусству в той или иной форме.

Тем не менее, это все же будет неверным жертвовать или искажать истинную природу или же суть боевой техники исключительно только ради представления ее большему количеству людей.

Правда, что человек в разном возрасте должен совершенствовать свое понимание будо, но это понимание не должно отклоняться от основной природы боевого искусства. И я полагаю, что будо, в том виде как преподносится оно сегодня, очень часто переходит эти рамки.

Если каждый, кто занимается боевым искусством не перестанет идти на поводу у времени ради распространения своих собственных методов преподавания и предаваться серьезным размышлениям о природе будо, то у боевых искусств в будущем не будет никакого развития.

По своей сути боевые искусства являются воплощением строгости и суровости. Так как. в прошлом, их применение подразумевало риск жизни или конечностей, люди, владевшие видами боевых искусств, очень часто оказывались на краю смерти. Сегодня, конечно же, риск жизни минимальный, но это не означает, что суть боевого искусства изменилась. Хотя в наши дни люди, практикующие боевые искусства, никогда не должны забывать о необходимости присутствия элементов жесткости и риском для жизни.

Более того, об этом никогда не должны забывать инструкторы.

Те, кто используют боевое искусство и преподают его только с целью обеспечить себе существование, те, кто занимается продажей техники боевых искусств для своей собственной выгоды или же, те, кто используют свои знания ради собственной цели – не делают никакого вклада в рост будо.

Во время моих фронтовых сражений в Китае, в период Второй Мировой войны, я научился природе человеческой жизни. И в то же самое время я понял настоящую ценность ch`uan-fa (Кемпо), получив возможность учиться у Wang Hsiang-ch`i, лучшего в свое время экспертом по ch uon-fa в Китае. Хотя до встречи

с ним я уже добился определенных успехов в боевом искусстве, особенно в Kendo и дзюдо, Wang научил меня величию истинного будо.

Метод обучения Wang Hsiang-ch`i требовал огромного количества времени, но в наши дни неоспоримой веры в рационализирование мысли, он счелся бы крайне безрезультатным

Например, развитие Ki – предмет большинства его книг, преподавался посредством долгого и, для молодого и нетерпеливого человека как я, стояния Zen годами.

Стояние Zen -трудоемкий метод стояния годами- пока человек не разовьет в себе силу Ki внутри собственного тела.

Но сейчас, по прошествии 30-ти лет, с того момента, как я отделился от него, я пришел к осознанию смысла учения Wang Hsiang-ch`i , так как. за все это время я верил в него и практиковал.

Другими словами, понимание боевых искусств требует большого промежутка времени, в процессе которого человек должен совершенствовать свою технику и убеждаться в их важности и эффективности. Никакое количество рационального или научного мышления не смогут произвести необходимый эффект.

Человек, преследующий истинную природу боевого искусства, не может надеяться на то, что сможет понять, что он делает, если он озабочен мыслью, какие методы тренировки являются прогрессивными, а какие устаревшими.

Так как единственный метод-это полностью отдаться боевому искусству с абсолютной преданностью и развивать и тело и свое Ки.

Поскольку я всегда придерживался такого мнения, то после того как я покинул Китай, я продолжил тренироваться самостоятельно, но не пытался учить других или же распространять какой-либо конкретный вид боевого искусства. В тот продолжительный период, однако, ряд людей посчитали, что мой подход правильный и присоединились к моим тренировкам. За последнее время число таких людей выросло и сейчас включает в себя людей из других стран.

У меня все же нет намерения открыть тренировочного зала или же преподавать как обычный самостоятельный инструктор.

Когда Japan Publications, Ins попросило меня написать эту книгу, я колебался, так как я не был уверен, возможно ли объяснить при помощи текста и фотографий мой вид Кемпо, поскольку он может быть изучен и усовершенствован только при помощи тела. Вдобавок, я испытывал сомнение о значимости боевых искусств - благодаря информации, почерпанной из книг, но затем я передумал. Во-первых, я подумал, что, возможно, есть люди, способные понять истинное значение чего- либо, даже при помощи фотографий. Также, осознав, что состояние моих внутренних органов благодаря Taiki-ken дало возможность мне прожить до зрелого возраста, имея хорошее здоровье, я решил, что мои знания могут помочь другим людям получить такое же хорошее наследство. Эти рассуждения побудили меня к написанию и публикации этой книги.

В заключение, я хотел бы воспользоваться возможностью и выразить признательность двум группам людей, оказавших мне помощь в данном проекте. Во-первых, своим друзьям стажерам по Taiki-ken: своему пасынку Yoshimichi Sato, своему старшему сыну Akio Sawai; Mikio Goto; Kazuo Yoshida; Norimasa lwama; Yukio Ito; Masashi Saito; Yasuo Matsumura; Mitsuo Nakamura; Jan Kallenbach; и Roland Nansink

Март,1976
Kenichi Sawai

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие
История Taiki-ken
O Hsing-i-chuan
Taiki-ken: Особенности
Zen
Hai
Neri
Mukae-te
Harai-te
Sashi-te
Tan-shu

История Taiki-ken

Предание, что Китайские боевые искусства появились благодаря индийскому буддистскому священнику и мистику Бодхидхарма (Bodhidharma), пришедшему в китайский храм Шаолинь-сцу (Shaolin-szu) в 6-м веке и считающимся основателем зен (Zen)- бездоказательно.

Тем не менее, поскольку многие боевые искусства и по сей день носят название монастыря, то, вероятно, мастерство боевых тренировок в этом монастыре является древним.

Рукопашный бой (ch'üan-fa по-китайски и Кемпо - по-японски) является одной из важнейших составляющих большинства боевых искусств Китая.

Незначительных разновидностей кемпо существуют бесчисленное множество, но существует несколько знаменитых школ, которые постепенно распались на Shao-lin-ch`uan,Tai-chi-ch`uan,Pa-kua-ch`uan.Taiki-ken - объект этой книги, образовалось из Hsing-i-ch'üan.Китайские школы рукопашного боя могут быть разделены на две главные категории: внутренняя и внешняя.

Hsing-i-ch'üan, T'ai-chi-ch'üan, и Pa-kua-ch'üan относятся к внутренней группе, в то время как -Shao-lin-ch'üan к внешней. Хотя такое разделение соприкасается с рядом проблем, так, в частности с понятием различия между внешними и внутренними группами.

В школах внешней группы, практика посвящена тренировке мышц тела и совершенствованию техники.

Внешне этот метод производит больше силы, поскольку сами техники могут быть понятыми только на основе наблюдений, им сравнительно легко научиться. Школы внутренней группы, однако, делают акцент на развитие и тренировке духа.

Здесь развитие идет от духовной активности к физической. В общем, внутренние школы несут более мягкое представление, чем внешние школы; тренировка в таких школах требует продолжительного времени и очень тяжело приобрести мастерство.

Говорят, что Hsing-i-ch'üan был создан мужчиной по имени Yueh Fei, однако, этому нет никаких доказательств. Позже некий Li Lo-neng из провинции

Hsing-I chiion. Его ученик Kuo Yun-shen стал еще более знаменитым, благодаря своей непреодолимой силе. Говорят, что только двум людям удалось избежать смерти в боях с ним. Этими двумя были его собственный ученик Ch'e I-ch'i и Tung Hai-chuan из школы Pa-kua-ch'üan.

Сам Kuo Yun-shen убил большое количество специалистов по боевому искусству из разных стран, за что был посажен в тюрьму на 3 года. Находясь в тюрьме, он совершенствовал мистическую технику, известную под названием Рука Демона.

С появлением Kuo Yun-shen, слава hsing-i-ch'üan распространилась по всему Китаю. Другими выдающимися специалистами в этом направлении были Kuo Shen, Li Tien-ying и Wang Hsiang-ch'i. . Wang был основателем Ta-ch'eng-ch'üan, известный под именем Wang Yü-seng , и был моим учителем.

Sun Lu-t'ang, ученик Li Tien-ying, рассматривал элементы, общие в Hsing-i-ch'üan, Pa-kua-ch'üan и T'ai-chi-ch'üan, и создал школу, объединяющую все эти течения. Lu Chi-lan, будучи тогда таким же студентом, как и Kuo Yunshen, принял учение Hsing-i-ch'üan в чистой форме, передал его своему ученику.

Li Ts'un-i в свою очередь, передал учение своему ученику Hsiang Yunhsing . Таким образом, была основана консервативная школа.

С того времени в рамках школы Hsing-i-ch'üan развились 3 течения: консервативное течение Li Ts'un-i ; Hsin-I– ветвь Ta-ch'eng-ch'üan Ван Hsiang-ch'iг и консервативное течение Sun Lut'ang В двухтомной работе под названием Hsing-i-ch'üan, Sun Lu-t'ang в подробностях написал о Wang Hsiang-ch'i.

Группа Hsin-i, как я и указал, это другое название Ta-ch'eng-ch'üan , является подгруппой, основанной внутри течения Hsing-I-ch'üan Ваном Hsiang-ch'i.Я могу объяснить происхождение названия Ta-ch'eng следующим образом.

Ванг Hsiang-ch'i считал, что сила мистической техники Kuo Yun-shen должна находиться в силе, называемой Ki – по-японски (слово произносится «ch'i» в китайском ;для дальнейших разъяснений см. стр. 14). Он также считал, что до тех пор пока человек не научится контролировать Ki, он не может совершенствовать ни одну из боевых техник. Для развития нужного мастерства, Ванг сконцентрировался на медитации, стоянии Zen.

В бою с соперником, тот боец, который способен контролировать Ki и проявлять в нужный момент, то он уже понимает Кемпо Wan Hsiang-ch'i. Такое достижение в Китае носит название ta-ch'eng (в яп. яз. Читается tai-sei). Это и есть причина использования названия ta-ch'eng в названии Ta-ch'eng-ch'üan. Я встретил Ванг Hsiang-ch'i во время своей работы в Китае. Это был человек маленького роста с походкой, похожей на утиную походкой. Но с ним было чрезвычайно сложно учиться. Когда люди приходили к нему с желанием научиться его системе, он игнорировал их.

У них не оставалось других возможностей, как просто наблюдать за его действиями и, практикуясь вместе, стараться имитировать его технику. К своему счастью, будучи иностранцем, я мог задавать вопросы и делать то, что считалось бы очень грубым, если бы я был китайцем.

Поскольку в то время у меня был 5-й дан по дзюдо, ко мне уже относились с чувством и пониманием, что я владею техникой боя. Когда у меня появилась первая возможность попробовать свои силы в бою с Вангом, я захватил его правую руку и попробовал применить технику, но в тотчас же был с силой отброшен в воздух. Я отметил бессмысленность неожиданных спонтанных атак с этим

человеком. Затем я попробовал с ним сцепиться. Я захватил его левую руку и схватился за лацкан с правой стороны и попробовал использовать технику, которую я знал, полагая, что если мои первые атаки не удались, то я смогу захватить его техникой захвата во время падения. Но в тот момент, когда мы соединились, Ванг мгновенно полностью завладел моей рукой и толкнул ее прочь от себя. Сколько бы раз я не пробовал захватить его – результат всегда был один. Каждый раз, после того, как я был откинут, он слегка постукивал по моей груди в области сердца. Когда он это сделал, я почувствовал странную и пугающую боль, похожую на опухоль в сердце. Но я все же не сдавался. Я попросил, чтобы он посостязался со мной в фехтовании. Мы использовали палки вместо мечей; и несмотря на то, что палка, которую он использовал, была короткой, он успешно парировал все мои атаки и предупреждал мои уколы. В конце состязания он тихо сказал: «Меч или что либо это ни было –оно является продолжением твоей руки.»

Этот опыт отобрал у меня всю мою уверенность в собственных способностях и что мои виды на будущее будут весьма мрачными, если я не умудрюсь научиться советам и наставлениям Wang Hsiang-ch'i. И я преуспел в процессе этого обучения .Следуя его советам, я начал курс тренировок Zen. Постепенно я начал ощущать, что как-будто приобретаю часть драгоценного Китайского военного духа.

Позже, когда я стал мастером по Ta-ch'eng-ch'üan, я обнаружил новую область боевых тренировок, которую я называю Taiki-ken (это японское написание слова T'ai-ch'i-chuan). Поскольку я японец, я должен приводить и японские названия в тексте)

Будучи иностранцем мне удалось получить разрешение Wang Hsiang-ch`i заменять иероглифы в названии его школы кемпо (kempo) для того, чтобы образовать название своей собственной школы. Таким образом, и получилось название Taiki-ken. Я горд, что являюсь частью традиций школ боевых искусств, частью Ta-ch'eng-ch'üan

Когда бы я не думал о прошлом, я всегда вижу Wang Hsiang-ch'i и слышу его слова : «Не имеет значения, сколько раз ты можешь слышать объяснения, что такое Ки. Ты можешь слышать эти объяснения тысячи раз ,но ты никогда не поймешь только из одних объяснений. Это нечто, чем ты должен овладеть собственными силами»

Мой курс тренировок в Китая был сложным и длился 11 лет и 8 месяцев. Когда закончилась Вторая Мировая война ,я вернулся в Японию. Однажды, в своем тренировочном зале я был неожиданно удивлен, так как почувствовал нечто, что я думал могло бы быть Ки, о котором мне говорил Wang Hsiang-ch`i. Это ощущение дало начало второму рождению Taiki-ken, которому я намерен посвятить себя до конца своих дней.

О Hsing-i-chuan

Я хотел бы добавить немного больше к объяснению, которое я уже дал Hsing-i-ch'üan в разговоре об истории Taiki-ken

Hsing-i ch'üan (также известное, как Ksin-i-ch'üan, как уже и было сказано, родилось в период Sung (10-13 века) в Китае и основателем которого был некий Yueh-fai, хотя доказательств этому не существует. Начиная с позднего периода правления династии Ming до раннего периода правления династии **Ch'ing**

(приблизительно вторая половина 17-го века), в провинции Shansi, появился великий специалист по борьбе с копьем, его имя было Chi Chi-ho. Приблизительно к этому времени, уже была определена основная природа Hsing-i-ch'üan Традиция была унаследована и продолжена Ts'ao Chi-wu и Ma Hsueh-li

В период правления династии Ch'ing (который длился с 1644 по 1912), Tsai Neng-pang и Tsai Ling-pang стали учениками Ts'ao Chi-wu. Lin Neng-jan , жившей в провинции Hopei, услышал слухи, ходившие о Tsai Neng-pang и решил присоединиться к нему в учении.

Ближе к 50-ти годам, Li Neng-jan приобрел столько мастерства и силы, что был прозван «божественный кулак».

Его мастерство и скорость были настолько великолепны, что у соперников никогда не было шанса подойти к нему близко. Когда он вернулся домой в провинцию Hopei оттуда, где он учился мастерству он сосредоточился полностью на обучении учеников, после чего стал популярным по всему Китаю .

У него было много учеников, но среди них Kuo Yun-shen говорили, что у него не было достойных соперников во всем Китае.

Kuo Yun-shen был особенно отмечен своим мастерством в технике peng-ch'üan , с помощью которой он мог сокрушить все . В одной схватке, применив данную технику, он убил своего соперника и в результате попал на 3 года в тюрьму.

Он продолжил свои тренировки и во время заключения и, говорят, развил свою собственную особую версию peng-ch'üan . Поскольку он был связан цепями, у него не было возможности широко раздвинуть руки. Оковы вынуждали его поднимать обе руки, когда он хотел поднять одну. По иронии неудобство явное дало ему возможность развить технику, которая одновременно стала и атакующей и оборонительной .

Он научился достигать чувствительный интервал между его собственным телом и телом соперника, а также отражать атаки и мгновенно инициировать нападения. Это заняло у него целых 3 года тюремного заключения, чтобы усовершенствовать эту технику. Хотя Kuo Yun-shen и не был крупным человеком ,он был очень сильным .

Однажды ученик другой школы боевых искусств попросил Kuo провести с ним бой. Kuo ответил на это согласием и тут же нанес ему удар peng-ch'üan. Мужчина поднялся и попросил о второй схватке. Еще раз Kuo сделал то, о чем его попросил, но в этот раз мужчина не встал, поскольку у него было сломано ребро.

Учение Hsing-i-ch'üan включает в себя первое основное развитие Ki посредством Zen ,а такие учение Китайской космической философии под названием T'ai-chi-hs5eh, которая началась как система поклонения и достигла окончательного развития в период правления династии Sung.

Физические аспекты тренировки включают в себя 5 техник под названием Hsing-i-wu-hsing-ch'üan : p'i-ch'üan (splitting fist) раскалывающий кулак, peng-ch'üan (crushing fist) дробящий кулак, tsuan-ch'üan (piercing fist) прокалывающий кулак, p'ao-ch'üan (roasting fist)жарящий кулак , а также Kuo-ch'üan (united fists) (объединенные кулаки), плюс пятый усовершенствованная прикладная техника под названием lien-huan-ch'üan (замкнутый в круг кулак). Когда человек тренируется, используя эти техники, во время тренировок и боев с соперниками, он постепенно понимает, что ему больше всего подходит. Hsing-i-ch'üan далее отличается формами (hsing в Китае и Kata – в Японии).Эти формы основаны на инстинктивных

движениях двенадцати реальных и мифических животных: дракона, тигра, обезьяны, черепахи, петуха, орла, ласточки, змеи, птицы- феникса, ястреба и медведя.

Само название Hsing-i-ch'üan означает возможность использования движений бессознательно. Практикующий Hsing-i-ch'üan должен использовать формы автоматически без отнесения действий к осознанному желанию. То, что отделяет Hsing-i-ch'üan от других видов боевых искусств четко выражено в его теории. Для Hsing-i-ch'üan не важно, насколько хорошо человек овладел техникой- если он не знаком с основным смыслом форм, любые его попытки применения техники будут неверным.

Люди, желающие добиться успеха в бое, должны помнить об этом и придерживаться этого понимания в своих каждодневных тренировках. Отношения между соперниками в Hsing-i-ch'üan особенно видны по следующим трем аспектам.

Во-первых, поскольку неизвестно, какой способ атаки выберет соперник, Hsing-i-ch'üan не подразумевает использование таких способов, как четкая дистанция и техника ударов.

Вместо этого, человеку необходимо всегда двигаться на своего оппонента и считать его движения во время атаки.

Во-вторых, поскольку защита всегда должна быть совершенна, в Hsing-i-ch'üan, одна рука всегда используется для обороны (это может быть либо метод Mukae-te, либо метод harai-te; см. стр.34 и 60).

В-третьих, не существует никакой стратегии, и нет никаких ограничителей.

Поскольку тело должно двигаться естественно, легко, быстро в соответствии с движениями соперника.

Времени для умственной стратегии нет. Также нет необходимости для удержания соперника одной рукой во время удара. В любом случае, поддерживая великолепную защиту, необходимо соответствовать движениям своего соперника. Эта работа, как я сказал, не оставляет времени для умственной стратегии.

Ta:ki-Ken:
Характерные черты Taiki-Ken

Принцип Ki, без которого не было бы Taiki-ken, не является трудным. Хотя существуют различия в силе, Ki есть у каждого. Ученики боевых искусств пытаются тренировать свое Ki так, чтобы при контакте с соперником, они были бы способны полностью ее использовать.

Но это только так , как должно было бы быть. Нет никакого смысла в тренировках, какими бы усердными они не были - если человек оказался неспособным развивать свое Ki.

Не существует метода, гарантирующего возможность формирования Ki . Стояние Zen, которое практиковалось специалистами по боевому искусству в Китае, а также практикующиеся в Ta-ch'eng-ch'üan и Taiki-ken, может развить такую возможность. Стояние Zen успокаивает нервы, обостряет восприятие, регулирует дыхание, когда человек начинает практику стояния Zen ,его разум затуманен различными мыслями. Вскоре, однако, он начинает испытывать боль в своих руках,

ступнях или бедрах. Когда это происходит, все его мысли концентрируются в той части тела, которая болит, и он не способен более ни о чем думать. Эта боль образно удаляет больную часть тела из мира чувственного восприятия. Когда человек продолжает испытывать дискомфорт подобного рода на ряд лет, то он приобретает способность образования огромного облегчения, свежесть от стояния Zen. До того, как человек начинает убеждаться в этом, сила Ki начинает приобретать зрелость.

Я испытывал боль, пока я практиковал стояние Zen со своим учителем Wang Hsiang-ch'i и удивлялся, какую пользу эта практика может мне принести. Когда бы я не чувствовал себя так, Wang мне говорил: «Даже если я объясню это тебе сотни раз, ты не поймешь, что такое Ki , это нечто, что ты должен почувствовать сам».

Сегодня я эти же слова говорю своим студентам, если человек будет не способен вырастить в себе Ki сам при помощи стояния Zen, он никогда не сможет вырастить Ki самостоятельно. Это потому, что Ki не приобретается легко и ,это имеет чрезвычайную значимость. Несмотря на трудности объяснения глубины понятия Ki словами, я думаю, могу выразить частичку природы Ki, сравнив ее с вращением детской игрушки «волчок». Волчок, который быстро крутится вокруг своей оси, кажется, стоит на месте, но если что-нибудь столкнется с его вращающейся частью, оно тут же будет резко и с силой отброшено в сторону.

Человек, занимающийся боевыми искусствами и стремящийся вырастить Ki, похож на волчок. Хотя со стороны он и кажется невероятно спокойным и тихим, соперник, входящий с ним в контакт, мгновенно отгоняется силой Ki этого человека. Нет каких-либо четких, зафиксированных форм Taiki-ken. Хотя эта книга дает представление о методах атаки и обороны, но эти методы являются только примерами возможных видов атакующих приемов и обороны. Практика совершенствования Zen и hai (см. стр. 24) является составной частью тренировок. Когда человек входит в контакт с соперником, то его тело должно иметь возможность двигаться с полной свободой. Заставлять крупных и некрупных людей использовать одинаковые формы бессмысленно. Более того, излишнее внимание к формам только убивает свободу движений.

Taiki-ken направлено на возможность любого человека использовать движение тела, которое ему наиболее подходит.

Это одновременно является и великим преимуществом и одной из трудностей Taiki-ken.

Человек только тогда начинает развиваться как истинный представитель боевых искусств, когда он способен использовать движения, которые свойственны его собственному телу. Потому что Taiki-ken позволяет человеку развивать его собственные формы движений, что иногда приписывается как отсутствие при наличие формы.

Одним из важных моментов тренировок Taiki-ken является тренировка рук. Руки должны тренироваться так, чтобы работать самостоятельно и независимо. То же самое касается ступней и ног. Причина этому недостаток неподвижных фиксированных форм в Taiki-Ken. Например, в Taiki-Ken нет правых или левых позиций. Руки - как чувствительные усики, всегда готовые к обороне. Бедра – как земля обеспечивают стабильность. Правда, что мы используем в тренировках бедра, опуская и поднимая их, но эти упражнения выполняются только для развития гибкости. Не существует определенной техники использования бедер, поскольку тренированный и гибкий человек может использовать бедра тогда, когда ему это необходимо. В общем, шаги, используемые в Taiki-ken – маленькие.

Говорят, что среди великих бойцов Taiki-ken нет никого, с широким шагом. Оборона и атака Taiki-ken полностью состоит из работы рук. Две существующие техники использования рук носят названия Mukae-te и harrai-te. В первой технике, боец использует обратную сторону руки, чтобы заблокировать руку соперника и притянуть ее внутрь. Во второй, боец использует наружную сторону руки для отражения техники оппонента. Также очень важно знать, как переходить от техники Mukae-te к harrai-te.

Просто ради дискуссии, под словом «рука» я понимают часть руки от плеча до кончиков пальцев. При позиции изображенной фотографии.Практика Taiki-ken предполагает, что рука будет двигаться как шупальце (усик) насекомого. Защищаться, блокируя, внутренний или внешний стороной этой шупальцы (усика) - должно определиться само собой, при атаке соперником. Рука должна вести себя независимо, сама по себе. Оборона рукой не зависит от головы или глаза (увиденного). Важно помнить, что когда правая рука поднимается или опускается, как см. F: A., левая рука должна двигаться вместе, как подкрепление (это называется soe-te). Например, если правой руке не удалась блокировка удара оппонента, левая рука должна быть готова сделать блок самостоятельно. Конечно, все тело должно отвечать движением руки – шупальцы. Если рука опускается, бедра должны опускаться в то же самое время. Если рука продвигается, бедра также должны быть направлены вперед. Когда движения тела следуют, соответствуя движению руки – это чрезвычайно повышает, увеличивает силу руки. Все, кто практикуют Taiki-ken постоянно должны помнить и соблюдать эту особенность использования руки во время тренировок.

Хорошо проводить тренировки по Taki-ken вне стен. Тренировочный зал для этого не обязателен. Неверно полагать, что такого рода вещи являются необходимыми условиями для тренировок. Тренировки вне стен, особенно в лесу, утром, - самый лучший вариант, поскольку декорации такого типа, также позволяют многому научиться у природы.

Занятие боевым искусством затрагивает постепенный личный рост человека, ежедневные тренировки на природе – это единственный способ к истинному прогрессу. Иногда я сравниваю тренировки с деревом. Когда человек молод, силы наполняют его тело, что позволяет ему выдержать любое количество тренировок. Это как толстый, крепкий ствол дерева; но становясь старше, человек становится все менее выносливым и прочным, как ветки дерева, чем ближе к верхушке, тем меньше и тоньше ; и на верху – это уже тоненькие прутики, легко колышеемые ветром и которое легко можно поломать.

Zen

В Японии самая широко распространенная дисциплина практики Zen – это zazen, или медитация сидя. Но китайские представители школ боевых искусств практикуют стоячую медитацию, разработанную для укрепления (усиления) внутренней энергии человека и возможности человека порождать внезапный, сильный порыв энергии. Эта энергия обычно называется Ki, стояние Zen – это самый лучший способ ее развития. Как я уже говорил, словесные объяснения Ki это не что иное, чем пустые слова, потому что они не могут привести к истинному пониманию. Самостоятельные тренировки при помощи стояния Zen, постоянные занятия, состязания с оппонентами – это единственное, что способно привести к осознанию Ki. Знаменитые люди Hsing-i-ch'üan, Ta-ch'eng-ch'üan и Taiki-Ken – все учили, что Zen и тренировки – это единственные способы.

Мое собственное осознание Ki не произошло пока я не вернулся из Китая, а потом еще я проведя много лет в боевых тренировках в Японии. Wang Hsiang говорил, что атмосфера Ki может быть сравнима с рыбой, плавающей в пруду. Когда маленький камушек брошен в пруд, рыбка мгновенно уплывает. Эта реакция нечто большее, чем, как принято называть деятельностью двигательных нервов. Считая, что эти слова верны, я тому же учу своих студентов.

Человек, понимающий суть Ki превосходно использует естественные движения своего тела для отражения атаки, когда бы соперник не появился. Человек, не понимающий Ki, однако, может тренировать свои мускулы настолько, насколько он этого хочет, но, большая вероятность, что он будет осажен атаками своего соперника. Конечно, можно обрушиться на оппонента внезапно и быть готовым умереть ,если необходимо, ради победы, но это отношение молодого, не зрелого воина боевого искусства. Не важно, как долго человек тренируется, с целью усилить свои удары и, невозможно усвоить их скорость, с возрастом они только замедляются. Мастерство Ki, с другой стороны, позволяет любому тотчас совершить быстрый удар. Другими словами, тот, кто понимает Ki всегда способен надвигаться на оппонента с естественной легкостью, защищаясь и превращая

Защиту - в атаку. Суть не в скорости: важно Ki

Стояние Zen, используемое для понимания Ki, используется только представителями школ боевого искусства и отличается от сидячей медитации Zen, дзен буддизма, главная цель которой – психологическая тренировка. Конечно, в стоянии Zen также важен психологический аспект, поскольку человек должен быть способен реагировать бессознательно на действия соперника и не должен полагаться на сознательные суждения. Но стоячая медитация также имеет и физические стороны. Они связаны с физической тренировкой в боевых искусствах и основаны на логических предпосылках - всегда должна быть возможность мгновенному движению. Существует разновидность полноценного стояния Zen, полу- Zen или han-Zen.

Лучше всего выполнять стояние Zen по утрам и на природе. Новые духовные силы только усиливаются на фоне природы. Более того, каждый человек должен быть, абсолютно гибким в своем отношении к месту и условиям тренировок. То есть, любой человек должен быть способен тренироваться в любом месте и в любое время. Идея, что тренировочные залы, тренировочное снаряжение и наличие соперника являются обязательными требованиями проведения тренировок может выражать заинтересованность в боевых искусствах, но не выражает отношение человека, поистине преданному боевым искусствам. Стояние Zen среди деревьев придает человеку неописуемо приятное чувство гармонии с природой.

Ki рождается из Zen, даже если человек на какое-то время плохо себя чувствует или не в настроении делать то, что делает.

Ritsu-zen (Standing Zen)

Так как занятия стоянием Zen имеют важное и основное значение для Taiki-ken - этот факт обязывает научиться правильному выполнению.

Встаньте, поставив свои ступни немного шире, чем ширина Ваших плеч, поднимите свои руки перед собой, как будто Вы обнимаете дерево. Позвольте глазам смотреть вперед, но не сосредотачиваться на какой-либо определенной

точке. Приподнимите слегка от земли свои пятки и согните слегка колени, слегка присядьте. Сначала Вам нужно стоять таким образом не более 10-15 минут. По мере приобретения опыта, старайтесь выстоять от 30 до 60 минут. Приняв данное положение, не двигайте руками, ступнями или бедрами.

Han-Zen (полу Zen)

Han-Zen (полу Zen) – это разновидность полноценного стояния Zen позволяет Вам держать руки в положении, как будто вы несете маленького ребенка. При такой позиции Ваш вес перемещен на пятки.

Yuri

После продолжительного стояния Zen, вернитесь в первоначальное состояние, опустив руки. При этом выпрямите колени. Затем, медленно успокаиваясь, выполните покачивания. Zen успокаивает тело и разум, но состояние покоя будет потеряно, если вы сразу же начнете прыгать или бегать. Поэтому важно после этого двигаться мягко: из спокойного мира неподвижности к миру действия. Качание – это первый шаг в переходе к обратному состоянию движения и действий. Вы должны отнестись к этому очень внимательно, для того чтобы сохранить состояние стояния Zen. Осознание боевого искусства должно наполнять весь процесс, поскольку переход из состояния атаки в состояние активности является основным элементом Taiki-Ken. Медленно опустите свои руки, вернитесь в первоначальное положение (фиг.1и 2). Плавно вернитесь в оригинальное положение, через покачивание, которое выводит Вас из статического состояния. Продвинув левую ступню в полушаге вперед, притяните руки к себе (фиг. 3,4 и5). Потом выполните 6 движение, при этом бессознательно опускаются бедра: выполните эти действия как можно медленнее. Теперь вытяните руки вперед (фиг.6,7), не напрягайте их. Повторите эти действия 3 раза (фиг.8 и 9). Затем продвиньте правую ступню вперед в полушаге, повторите эти 7 движений еще 3 раза (фиг. 11, 12,13 и 14)

Поглощение Ki

В заключение качаний, вернитесь в исходное положение (фиг.1). Продвинув левую ступню в полушаге, поднесите правую руку к левой и глубоко вздохните (фиг.2,3). Затем, продвиньте правую ступню в полушаге и поднесите правую руку к левой и снова сделайте глубокий вдох (фиг. 4-6) .Этот вдох представляет собой концентрацию физической и психологической силы.

Метод совершенствования hai

Вид спереди:

С начальной позиции (фиг.1) опустите бедра и поднимите обе руки (фиг.2). Удерживая положение бедер и живота на одном уровне, перенесите свой вес на правую ступню и сделайте один шаг вперед (фиг. 3 и 4). Затем, удерживая бедра и живот на одинаковом уровне, перекиньте свой вес на левую ступню и сделайте другой шаг вперед (фиг. 5, 8). Используя данный метод продвижения, продвиньтесь вперед на 5 метров. Ваш взгляд должен быть направлен прямо, на расстоянии 3 метров, но не зафиксирован на какой- либо одной точке. Используя движения,

указанные в предыдущем разделе, сделайте шаг назад (фиг. 17-30). Вернитесь в исходное положение (фиг.31). Не забывайте, что хотя вы и делаете движения назад, в данной части упражнения, ваше ki должно быть направлено прямо.

Neri

Zen и hai являются способами развития Ki человека, поэтому считаются основными элементами Taiki-Ken. Но развитие только внутреннего Ki, не может является самим боевым искусством. До той или иной степени, Ki существует во всех животных. Для того, чтобы обратить Ki в часть боевого искусства, человек должен быть способен использовать Ki для порождения спонтанных выбросов энергии, не осознавая этот факт, в тот момент, когда он входит в контакт с атакующим соперником.

Neri тренирует внешнюю часть человека, мускулы его тела. И может считаться методом тренировки атаки и обороны. Само слово Neri – это японский термин, применимый к действию завершения, как гончар месит глину. Также как гончар давит и растягивает глину со всех сторон, так и Neri действует относительно всех частей тела, развивая силу, упругость, эластичность. Neri не предписывает (не указывает, не дает) способы тренировки особых частей тела для определенной обороны при определенных видах атаки. Как я и говорил, Neri стремится создать упругость и гибкость тела; из этого следует, что используемые при тренировках виды Neri могут различаться в зависимости от того, что подходит человеку. Существует 4 метода тренировки для «замешивания» тела в хорошую форму: mukae-te, harai-te, sashi-te и daken. На ранней стадии, тренируйтесь медленно и постепенно набирайте скорость.

Степень мастерства neri человеком может быть четко видна из его техники выполнения tanshu (см. стр. 153)

Mukae-te

Этот метод носит название Mukae-te (встречающая рука), потому что при атаке соперником, руки продвигаются вперед, в рамках человеческой обороны, чтобы ответить, встретить атаку.

Слово Mukae-te также используется для описания методов отражения атаки оппонента. Характерная черта Mukae-te – это уменьшения максимальной силы удара оппонента.

Хотя движения и схожи с основными движениями III (см. стр.32), все же они отличаются способами движения рук внутрь и продвижения вперед. Из исходной позиции (фиг. 1), потяните правую руку кверху и внутрь, чтобы она оказалась возле вашего правого уха (фиг.2 и 3). Затем, в то время как вы тянете свою правую ступню внутрь, продвиньте свою правую руку вперед и притяните к себе левую руку (фиг. 4 и 5). Затем вам следует только повторять эти движения (фиг. 6-9) . В этом методе важно поворачивать ладонь руки вперед, когда продвигаете руку вперед. Движения тела и толкание (продвижение вперед) рук и кистей рук должно быть скоординированы.

Harai-te

Harai-te – метод, используемый для отражения атак оппонента с внутренней стороны вашего тела, путем изгибания вашего тела и бедер, используя минимум движений. Не применяйте силу, больше чем необходимо и не уворачивайтесь на расстоянии больше, чем необходимо. При отражении атаки всегда двигайтесь, опустив бедра и с намерением продвинуться в пространство обороны соперника. Удерживая правую ступню, продвинутую в полушаге, примите положение, как показано фиг. 1. Представьте, что оппонент наносит вам удар в среднюю область (chuden) своим кулаком. Попрактикуйте отражение удара, притягивая кулак соперника к себе левой рукой (фиг. 2-4). Правая рука должна быть soe-te: она может быть использована в бою для выведения соперника из равновесия. Сохранив ступни в том же положении, но поменяв положение рук, повторите те же движения (фиг. 5, 4, 6). Для практики, см. метод стр.98.

Sashi-te

Из всех методов тренировок: mukae-te, harai-te, sashi-te и daken - sashi-te считается самым сложным. Но необходимо овладеть, поскольку его можно назвать элементарной основой, не только Taiki-ken, но и Ta ch eng-ch uan.

Sashi-te предусматривает продвижение по направлению к оппоненту и в то время, как тот вас атакует, атакуя и защищаясь одновременно. В тот момент, когда соперник предпринял нападение, вы должны были продвинуться смело и быстро в его пространство. Более того, защита вашего тела уже должна быть обеспечена. Также как и в Mukae-te, harai-te, daken, рука , не используемая в обороне должна служить как soe-te.

Процесс овладения sashe-te трудный. И человек, обладающий каким-либо уровнем подготовки в боевых искусствах, легко согласиться, что продвижение на близкое расстояние к атакующему оппоненту не простая задача. Как этого добиться -часто остается главной проблемой. Прежде всего, продвижение должно быть неожиданным. Во-вторых, если соперник-человек с хорошими навыками и мастерством, то приближение к нему сопряжено еще и с психологическим давлением. Такое же эмоциональное состояние человек испытывает, когда он дерется с человеком, который занимался и практиковал те же методы, что и он сам на протяжении того же периода времени. Единственный способ преодолеть эмоциональное волнение – это практикование Zen и hai, которое дают человеку возможность продвигаться по направлению к сопернику в состоянии мнимой неосознанности действий. Тренировки Zen и hai развивают чрезмерную силу проявления Ki; а это, в свою очередь, позволяет вам продвигаться смело в пространство обороны соперника, невзирая на выбранный им вид атаки. Тренируясь, таким образом, человек, который мог бы испытывать дискомфорт и нервозность при приближении к сопернику осознанно, - может двигаться на соперника беззаботно. Но, однако, это не может быть достигнуто только одной головой. Вы должны иметь возможность двигаться естественно, быстро, без сознательных размышлений. И, наконец, как я и говорил уже, для того, чтобы иметь возможность реагировать на любые движения соперника, вы не должны сосредотачивать свой взгляд в одной точке.

С древних времен, китайские специалисты по боевым искусствам считали, что на взгляд нельзя положиться. Если ты смотришь на соперника, любой маневр или любое отвлечение внимания, которое он может предпринять скорее всего выведет вас из строя. Вместо того,чтобы позволить этому произойти, постарайтесь, чтобы ваш взгляд находился рассеянно на соперника, что позволит вам следить за всем его телом и всеми его действиями.

Tanshu

Поскольку tanshu выполняется одним человеком, оно дает великолепное представление о том, как тренировался этот человек. Поэтому это великолепный метод для определения уровня, которого достиг боец в овладении Taiki-Ken. Конечно же, в tanshu существуют моменты, которые отличаются, в зависимости от того, кто представляет их, и каждый человек может обнаружить такие формы движения, которые подходят его телу и индивидуальности. Эта черта tanshu подчеркивает след самого Taiki-Ken, поскольку это вид боевого искусства, который описывается как «присутствие и одновременно отсутствие форм».

Обычно, движения в tanshu постепенно переходят стадию от спокойного до чрезвычайно активного состояния. Человек, занимающийся tanshu должен помнить, что он тренирует свое тело, воображая присутствия оппонента. По этой причине, он должен знать полный набор движений, включая все техники Taiki-Ken. Он должен иногда применять широкие жесты и иногда короткие движения. А также должен включить в свои движения толчки.

Я считаю, что следующее сравнение подходит для понятия Taiki-Ken. Когда движения опытного охотника соответствуют движениям своей добычи. Но, что все же, важнее всего, он всегда наготове выдуть дротик, (стрелу) из трубки, даже кружа вокруг жертвы.

Короче говоря, он концентрирует все свое тело и сознание во рту, в той части тела, где находиться сила для рывка. Более того, он должен поручить это силе Ki. И, наконец, я хотел бы убедить вас уделить особое внимание следующим моментам при выполнении вами Tanshu.

А) Когда вы предпринимаете атакующие движения, помните о положении soe-te;

Б) В движениях hai, назад – вперед, всегда используйте естественные шаги.

С) Когда вы выполнили одно движение daken, тут же либо снова ударьте, либо притяните руку.

Еще одна из особенностей Taiki-ken – настойчивость, что 2 и 3 толкание или притягивание руками при преследовании соперником, оканчивается либо поражением, либо победой.

Д) Не старайтесь вдаваться в детали работы ступней более, чем на самом деле необходимо.

Е) Когда вы двигаетесь, ваша энергия, атака всегда должна быть направлена вперед. Не забывайте об этом даже, когда вы сдвигаетесь назад.

Г) Никогда не выбирайте только одну определенную форму и не удерживайте в ней свое тело долго.